SLENDERTONE®

United Kingdom 0845 070 77 77
Republic of Ireland 1890 92 33 88
France 0810 347 450
International: +353 1 844 1016

info@slendertone.com

Bio-Medical Research Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Ireland.

www.slendertone.com

Designed by & Manufactured for:
Bio-Medical Research Ltd.,
Parkmore Business Park West,
Galway, Ireland.

Copyright © 2005 Bio-Medical Research Ltd.
All rights reserved.

SLENDERTONE, is a registered trade mark and SLENDERTONE FLEX, SLENDERTONE FLEX MAX, FLEXERCISE and C.S.I. are trademarks of Bio-Medical Research Ltd.
SLENDERTONE is a division of Bio-Medical Research Ltd.

Part No.: 2400-9102 Rev.: 2 Issue Date: 9/05

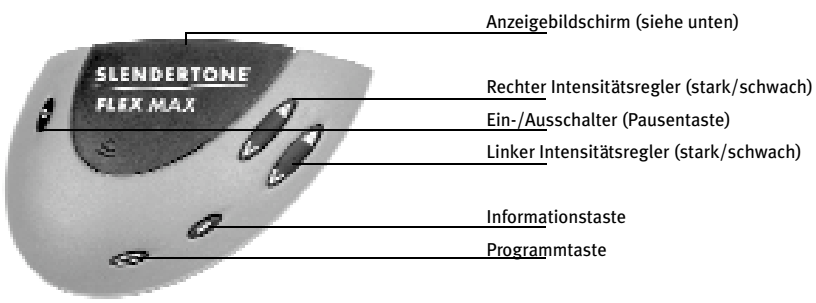
SLENDERTONE®

Abdominal Training Systems

SLENDERTONE FLEX MAX Instruction Manual

Mode D'emploi
Bedienungsanleitung
Instrucciones de Uso
Gebruiksaanwijzingen
Istruzioni per l'Uso
Instruções Para a Utilização

Ihr SLENDERTONE-Gerät



Ihr SLENDERTONE-Anzeige

1 Ladezustand der Batterien.

2 Anzeige: Gerät für Damen/ Herren.

3 Höchste bisher erreichte Intensität.

4 Problem mit dem Sitz der Elektroden (siehe Seite 9).

5 Anzahl abgeschlossener Anwendungen.

6 Stummschaltung/Musik aktiviert.

7 10:08 Verbleibende Trainingszeit in Minuten / Fehlermeldungen.

8 Programm angehalten.

9 Linker Intensitätsregler.

10 Rechter Intensitätsregler.

11 Muskelkontraktion / Muskelentspannung.

12 Fortschritte des Benutzers.

13 Gerät wurde vor Ende der Trainingseinheit abgeschaltet.

14 Programmnummer.

15 Tastensperre aktiviert.

16 101 Anzahl (verbleibender) Sätze und abgeschlossener Bauch-Crunches (rechts) in Programm 9.

17 101 Anzahl (verbleibender) Sätze und abgeschlossener Bauch-Crunches (rechts) in Programm 10. Die Rechts-/ Linkspfeile zeigen an, welche Seite stimuliert wird.

IHR SLENDERTONE-ANZEIGE

Vorbereitung und Inbetriebnahme

1 Entfernen Sie die Schutzhülle von der strukturierten Seite der größeren Elektrode (ABB. A). Platzieren Sie die Elektrode auf dem Metallstift zwischen den beiden parallelen Linien auf der Gurtinnenseite (ABB. B).

2 Entfernen Sie die Schutzhülle von der strukturierten Seite der beiden kleineren Elektroden. Platzieren Sie jeweils einer der Elektroden an der rechten bzw. linken Seite der großen Elektrode. Anhand der Positionierungslinien auf dem Gurt können Sie den Gurt Ihrer Figur optimal anpassen (ABB. C).

3 Prüfen Sie, ob die Elektroden die Metallstifte vollständig abdecken und drücken Sie die Elektrodenränder fest an den Gurt. Bewahren Sie die Schutzhüllen für den späteren Gebrauch auf.

Einlegen der Batterie

4 Öffnen Sie das Batteriefach, indem Sie auf den eingeprägten Pfeil drücken und den Deckel des Batteriefachs abziehen. Legen Sie die erste der drei 1,5 V-Batterien (LR03/AAA) mit der flachen Seite (d.h. der negativen Seite) zuerst in das rechte Fach ein, wobei das Gerät in Ihre Richtung zeigen muss, und drücken Sie die positive Seite vorsichtig in die Halterung. Legen Sie die zweite Batterie in gleicher Weise wie die erste in das linke Fach ein. Legen Sie abschließend die dritte Batterie in die mittlere Halterung mit der flachen Seite (negative Seite) nach vorne ein.

Hinweis: Entfernen der Batterien

Zum Entfernen der Batterien heben Sie zuerst das negative Ende der mittleren Batterie an und nehmen diese vorsichtig aus dem Batteriefach heraus. Entfernen Sie anschließend die linke und rechte Batterie.

⚠ Das Batteriefach muss bei laufendem Gerät geschlossen sein.

5 Schieben Sie das Gerät in die Halterung, bis es einrastet.

6 Entfernen Sie die Schutzhüllen von der schwarzen Seite der Elektrode (ABB. D). Bewahren Sie auch diese Schutzhüllen auf, da Sie sie nach Beendigung der Trainingssitzung wieder benötigen.

7 Legen Sie nun den Gurt an. Positionieren Sie ihn so, dass die große Elektrode über Ihrem Bauchnabel und die beiden kleinen Elektroden rechts bzw. links zwischen den Hüftknochen und den Rippen an Ihrer Taille aufliegen.

8 Halten Sie dann den Ein-/Ausschalter zwei Sekunden lang gedrückt, um Ihr Gerät einzuschalten (ABB. E). Das Gerät beginnt zunächst immer mit Programm 1. Nach einer bestimmten Anzahl Trainingssitzungen in einem Programm schaltet das Gerät automatisch zum nächst höheren Programm (siehe Seite 4).

9 Erhöhen Sie die Intensität auf eine Stufe, die Ihnen angenehm erscheint (ABB. F). Das Gerät regelt die Intensität auf einer der beiden Seiten automatisch, wenn der Unterschied zwischen den Intensitätsstufen der beiden Seiten mehr als 10 Einheiten beträgt.

10 Um die Sitzung vor Beendigung des Programms zu unterbrechen, drücken Sie kurz den Ein-/Ausschalter. Um das Programm fortzusetzen, drücken Sie nochmals kurz auf den Ein-/Ausschalter.

11 Am Ende der Sitzung stoppt das Gerät automatisch. Drücken und halten Sie den Ein-/Ausschalter für zwei Sekunden, um das Gerät auszuschalten. Das Gerät schaltet automatisch zwei Minuten nach Ende der Sitzung ab, falls Sie einmal vergessen sollten, es abzuschalten. Setzen Sie auf der schwarzen Seite der Elektroden die Abdeckungen wieder auf, bevor Sie das Gerät bis zum nächsten Gebrauch verstauen.

12 Für Personen mit geringem Taillenumfang kann der Gurt zusätzlich verkürzt werden. Hierzu wird der blaue/schwarze Haken zusammen mit dem Schlaufenende zurückgefaltet und anschließend an dem farbigen Endstück befestigt. Für Personen mit größerem Taillenumfang ist eine Gurtverlängerung erhältlich.

Wichtig:
Zwischen zwei Trainingssitzungen muss ein Zeitraum von mindestens sechs Stunden liegen.

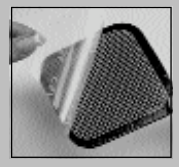


ABB. A

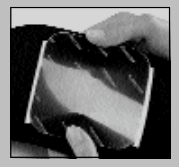


ABB. B

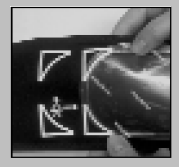


ABB. C

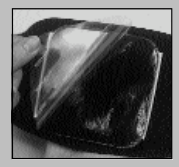


ABB. D

ABB. E

ABB. F

Ihre SLENDERTONE-Programme

Hinweise zu den Programmen:

- Ihr SLENDERTONE-Gerät ist so programmiert, dass eine bestimmte Anzahl Trainingssitzungen abgeschlossen sein muss, bevor das nächste Programm zugänglich wird. Beim Übergang zum nächsten Programm erscheint das ☺-Symbol und die Programmnummer blinkt dreimal.
- Einige Programme müssen manuell ausgewählt werden und laufen so lange, bis die Einstellung wieder geändert wird (Programme 7 bis 10).
- Die Programme werden mit der Programmtaste ausgewählt.
- Ein Programmwechsel ist jederzeit möglich. Die Intensität wird bei einem Wechsel aber auf Null zurückgesetzt und muss wieder neu erhöht werden.
- Alle Programme außer Ab Crunch verfügen über Aufwärm- und Abkühlphasen.

Die SLENDERTONE FLEX MAX-Programme:

Programme	Länge (max.)	Anzahl der Einheiten	Intensität (max.)	Programme	Länge (max.)	Anzahl der Einheiten	Intensität (max.)
1 Anfänger	20	3	99	6 Spezialist	30	Unendlich	120
2 Fortgeschrittene 1	25	10	99	7 Sports Pro 1	35	Unendlich	130
3 Fortgeschrittene 2	30	20	99	8 Sports Pro 2	40	Unendlich	130
4 Experte	30	20	99	9 Ab Crunch 1	7	Unendlich	130
5 Profi	30	20	120	10 Ab Crunch 2	10	Unendlich	13

Die Ab Crunch-Programme:

Ab Crunch 1 und 2 wurden speziell für Bauch-Crunches als Erweiterung Ihres Workouts entwickelt.

- Ab Crunch 1 trainiert den Rectus Abdominis, den mittleren, geraden Bauchmuskel.
- Ab Crunch 2 trainiert die Schrägmuskeln an der Bauchseite.

Die Besonderheiten der Programme zeigt das nachfolgende Diagramm:

Details zum Ab Crunch-Programm

Programm	Training	Anzahl der Sätze	Wiederholungen pro Satz	Pause zwischen den Sätzen*	Pause zwischen den Wiederholungen
Ab Crunch 1	Anfänger-Crunch	3	10	20 Sekunden	3 Sekunden
	Standard-Crunch	3	10	20 Sekunden	3 Sekunden
Ab Crunch 2	Seiten-Crunch	3	20	20 Sekunden	2 Sekunden

* Sie können die Ruhepause zwischen den Sätzen bei Ab Crunch 1 und 2 überspringen, indem Sie zweimal kurz auf den Ein-/Ausschalter drücken sobald die Pause beginnt.

Ihre SLENDERTONE Ab Crunch-Programme

SLENDERTONE Ab Crunch - Anweisungen
Beim Ausüben von Bauch-Crunches:

(a) Belassen Sie beim Ausüben der Crunches Ihre Hände immer seitlich des Kopfes und nicht dahinter, um eine unnötige Beanspruchung Ihres Nackens zu vermeiden.

(b) Bauch-Crunches sollten immer auf einer weichen und flachen Unterlage ausgeübt werden, z. B. auf einer Turnmatte.

(c) Brechen Sie die Übung sofort ab, wenn Sie Schmerzen verspüren.

Spezielle Hinweise zur Verwendung der Ab Crunch-Programme

- Machen Sie keine Bauch-Crunches, wenn Sie Schmerzen an Hals/Nacken oder Lendenwirbel verspüren.
- Überanstrengen Sie sich nicht. Das Training soll nicht unangenehm sein. Bei Fragen oder bei Rückenschmerzen konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie eine dieser Übungen durchführen.
- Diese Programme sind AUSSCHLIESSLICH für die Verwendung bei Bauch-Crunches entwickelt worden und sollten auch nur hierfür eingesetzt werden. Diese Programme dürfen nicht für andere Übungen verwendet werden.

Bauch-Crunches - Einführung

Beginnen Sie bei beiden Ab Crunch-Programmen in der Ausgangsposition (ABB. A): Legen Sie sich mit dem Gurt um Ihre Taille auf den Rücken. Beugen Sie die Knie an (ca. 90°). Legen Sie Ihre Hände seitlich an den Kopf. Ihre Füße sollten schulterbreit auseinander und flach auf dem Boden stehen. Ihre Bauchmuskeln sollten vollkommen entspannt sein. Schalten Sie Ihr Gerät ein und erhöhen Sie die Intensität.

Anweisungen für Ab Crunch 1

Ab Crunch 1 kann mit einem Anfänger-Crunch und dem Standard-Crunch kombiniert werden. Personen, die die Ab Crunch-Übungen das erste Mal durchführen, sollten mit dem Anfänger-Crunch beginnen. Sobald ihre Bauchmuskeln stark genug sind, können sie zum Standard-Crunch wechseln.

1(a) Anfänger-Crunch (ABB. A):

Wenn die Stimulation einsetzt, drücken Sie, während Sie Ihre Bauchmuskeln kontrahieren, den unteren Teil Ihres Rückens gegen den Boden. Heben Sie Ihren Kopf nicht vom Boden und entspannen Sie ihre Halsmuskulatur so gut wie möglich.

1(b) Standard-Crunch (ABB. B):

Wenn die Stimulation einsetzt, heben Sie Ihre Schultern langsam nach vorne, wobei der untere Teil des Rückens am Boden bleibt. Ziehen Sie Ihren Kopf dabei nicht ruckartig nach vorne. Beim Anheben des Kopfes können Sie eine Überanstrengung Ihres Nackens vermeiden, indem Sie zwischen Hals und Brust ungefähr faustbreit Platz lassen.

2 Halten Sie die Kontraktion für drei Sekunden, kehren Sie anschließend in die Ausgangsposition zurück und entspannen Sie die Muskeln. Die Stimulation stoppt.

3 Nach drei Sekunden Ruhepause startet die Stimulation wieder. Wiederholen Sie je nach ausgeführtem Crunch die Schritte 1(a) oder 1(b) und Schritt 2.

Anweisungen für Ab Crunch 2

Verwenden Sie dieses Programm erst, wenn Sie beim Ab Crunch 1-Programm bereits den Standard-Crunch üben.

1 Diagonal-Crunch (ABB. C):

Wenn die Stimulation einsetzt, heben Sie langsam eine Schulter nach vorne in Richtung Körpermitte. Ihre Schulter sollte 8 bis 10 cm vom Boden entfernt sein. Achten Sie darauf, dass der untere Teil Ihres Rückens am Boden bleibt.

Wichtig:

Bei Stimulation auf der linken Körperseite wird die rechte Schulter angehoben und nach Innen zur Körpermitte hin bewegt. Bei Stimulation auf der rechten Körper-seite wird die linke Schulter angehoben und nach Innen zur Körpermitte hin bewegt. Achten Sie darauf, dass der untere Teil Ihres Rückens immer am Boden bleibt. Drehen Sie Ihren Oberkörper nicht übermäßig.

2 Halten Sie die Kontraktion für zwei Sekunden, kehren Sie anschließend in die Ausgangsposition zurück und entspannen Sie die Muskeln. Die Stimulation stoppt.

3 Nach zwei Sekunden Ruhepause startet die Stimulation wieder. Wiederholen Sie die Schritte 1 und 2.

ABB. A

ABB. B

ABB. C

Die Informationstaste (i)

Ihr SLENDERTONE-Gerät speichert Informationen zu derzeit laufenden und früheren Anwendungen, die Sie mit der Informationstaste abrufen können. Sie können auf diese Informationen auch zugreifen, während ein Programm läuft. Die Informationen werden drei Sekunden lang angezeigt. Im Anschluss daran wird automatisch wieder zum Programm-Timer zurückgeschaltet.

1. **AKTUELLE INTENSITÄTSGRADE - LINKS (ABB. A):**
   Durch einmaliges Drücken der Informationstaste wird die Intensitätsstärke der linken Seite angezeigt.
2. **AKTUELLE INTENSITÄTSGRADE - RECHTS (ABB. B):**
   Durch zweimaliges Drücken der Taste wird die Intensität auf der rechten Seite des Gürtels angezeigt.
3. **DURCHSCHNITTLICHE INTENSITÄT - LINKS (ABB. C):**
   Durch dreimaliges Drücken werden die durchschnittlichen Intensitätsgrade auf der linken Seite des Gürtels während der letzten drei Anwendungen angezeigt.
4. **DURCHSCHNITTLICHE INTENSITÄTSSTÄRKEN - RECHTS (ABB. B):**
   Durch viermaliges Drücken werden die durchschnittlichen Intensitätsstärken auf der rechten Seite Ihres Gürtels während der letzten drei Anwendungen angezeigt.
5. **HÖCHSTE INTENSITÄTSSTÄRKE - LINKS (ABB. E):**
   Durch fünfmaliges Drücken wird die höchste auf der linken Seite des Gürtels erreichte Intensität angezeigt.
6. **HÖCHSTE INTENSITÄTSGRADE - RECHTS (ABB. F):**
   Drücken Sie die Taste sechsmal hintereinander, wird die höchste auf der rechten Seite des Gürtels erreichte Intensität angezeigt.
7. **ANZAHL DER BISHERIGEN ANWENDUNGEN IN DIESEM PROGRAMM (ABB. G):**
   Drücken Sie die Taste sieben Mal, um anzuzeigen, wie viele Anwendungen Sie bereits in diesem Programm abgeschlossen haben. So können Sie auch sehen, wann das Gerät ins nächst stärkere Programm schalten wird.
8. **ANZAHL DER BISHERIGEN ANWENDUNGEN (ABB. H):**
   Drücken Sie die Taste acht Mal, um die Anzahl der Anwendungen anzuzeigen, die Sie bis zu diesem Zeitpunkt in allen Programmen abgeschlossen haben. So können Sie Ihre Fortschritte sehr leicht verfolgen.
9. **MUSIKAUSWAHL (ABB. I):**
   Drücken Sie die Taste neun Mal, um die Melodien anzuzeigen, die aktuell für den Beginn und das Ende des Programms eingestellt sind.

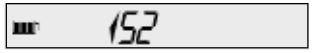


ABB. A

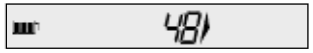


ABB. B

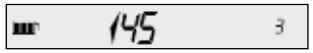


ABB. C

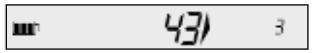


ABB. D

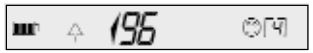


ABB. E

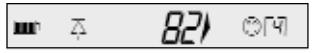


ABB. F

ABB. G

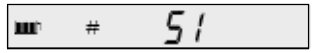


ABB. H

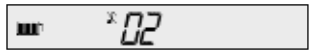


ABB. I

Produktgarantie

Sollte an Ihrem Gerät innerhalb von zwei Jahren nach dem Kauf ein Fehler auftreten, verpflichtet sich SLENDERTONE, das Gerät oder fehlerhafte Teile des Geräts zu ersetzen oder zu reparieren, ohne Arbeits- und Materialkosten zu berechnen. Voraussetzung ist, dass das Gerät *:

- bestimmungsgemäß und unter Beachtung der Bedienungsanleitung verwendet wurde
- nicht an eine ungeeignete Stromquelle angeschlossen wurde
- nicht für andere Zwecke verwendet oder unsachgemäß behandelt wurde
- nicht von jemandem verändert oder repariert wurde, der nicht von SLENDERTONE dazu autorisiert ist

Diese Ga rantie ergänzt bestehende länderspezifische Garantieverpflichtungen und beeinträchtigt nicht Ihre gesetzlich festgeschriebenen Rechte als Verbraucher.

* Von der Garantie ausgeschlossen sind Verbrauchsmaterialien (wie z. B. Elektroden, Gurt usw.), wenn diese die üblichen Abnutzungserscheinungen aufweisen.

Weitere Funktionen Ihres SLENDERTONE-Gerätes

1 **Tastensperre für die Regelung der Intensität**
Wenn Sie während einer Anwendung einen für Sie angenehmen Intensitätsgrad erreichen, können Sie die Intensitätsregler "sperren", so dass die Intensität nicht versehentlich erhöht oder verringert werden kann. Dazu drücken Sie gleichzeitig sowohl die untere als auch die obere Hälfte des LINKEN Intensitätsreglers (ABB.C). Diese Tastensperre gilt auch für die Programmtaste. Wenn Sie die Tastensperre aufheben möchten, drücken Sie einfach erneut dieselben Tasten. *Wir empfehlen, dass Sie dieser Funktion immer während der Ab Crunch-Programm anschalten, so dass die Intensität nicht versehentlich erhöht oder verringert werden kann.*

2 **Stummschaltung**
Sie können die Stummschaltung benutzen, wenn Sie die Soundeffekte Ihres Gerätes ausschalten möchten. Dazu drücken Sie gleichzeitig die Informations-taste und die Programmtaste (ABB. B). Die Stummschaltung wird so lange aktiviert bleiben, bis Sie dies manuell ändern. Wenn Sie den Ton wieder einschalten möchten, drücken Sie einfach erneut dieselben Tasten.

3 **Fehlermeldungen**
Fehlfunktionen sind wenig wahrscheinlich. Sollte dennoch eine Störung bei Ihrem Gerät auftreten, wird die Impulsübertragung unterbrochen und auf d e m Display erscheint an der Stelle der Zeitanzeige eine Fehlermeldung. Besteht die Fehlermeldung aus der Ziffernfolge E002, schalten Sie das Gerät einmal aus und dann wieder ein. Es sollte nun fehlerfrei funktionieren. Sollte die Fehlermeldung E002 weiterhin angezeigt werden, muss das Gerät zur Reparatur eingeschickt werden. Besteht die Fehlermeldung aus den Ziffernfolgen E003 oder E004, ist das Gerät defekt und sollte zur Reparatur gebracht werden.

4 **Musikfunktion**
Zur individuellen Einstellung Ihres SLENDERTONE-Geräts können Sie mehrere Melodienpaare auswählen. Drücken Sie dazu die obere und untere Hälfte der rechten Intensitätstaste, bis Sie ein Melodienpaar gefunden haben, das Ihnen gefällt (FIG. C). Sie können folgende Melodien auswählen:

PAAR 01:
Beginn der Anwendung: SLENDERTONE-Start
Ende der Anwendung: SLENDERTONE-Ende

PAAR 02:
Beginn der Anwendung: Reidy's Opus
Ende der Anwendung: That's It!

PAAR 03:
Beginn der Anwendung: Wilhelm Tell Overtüre
Ende der Anwendung: Mexican Hat

PAAR 04:
Beginn der Anwendung: Jingle Bells
Ende der Anwendung: We wish You A Merry Christmas

5 **Schnelle Intensitätssteigerung**
Zur schnellen Steigerung der Intensität drücken Sie die Informationstaste und die obere Hälfte beider Intensitätstasten (FIG. D). Diese Funktion steht nur bei den Programmen 5-10 zur Verfügung.

Pflege Ihres Gerätes und Ihrer Gürtel

Das Gerät darf niemals nass werden. Für die Reinigung des Gehäuses können Sie jedoch einen weichen, leicht feuchten Lappen benutzen. Den Gürtel können Sie mit der Hand waschen. Entfernen Sie jedoch zuvor unbedingt das St art-Gerät sowie die Elektroden. Wenn Sie die Elektroden entfernen, decken Sie sie bitte bis zur nächsten Verwendung mit Folie ab, damit das Haftgel nicht austrocknet. Wenn Sie den Gürtel waschen, beachten Sie unbedingt die Hinweise auf dem Etikett.

Waschen Sie Ihren Gürtel niemals in der Waschmaschine. Waschen Sie den Gürtel nur von Hand in lauwarmem Wasser und mit Feinwaschmittel. Wringen Sie den Gürtel NIEMALS aus. Dies könnte die Kabel im Inneren des Gürtels beschädigen.

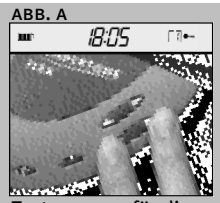
Benutzen Sie beim Waschen keinerlei Bleichmittel.

Lassen Sie den Gürtel nicht chemisch reinigen.

Schleudern Sie den Gürtel nicht. Lassen Sie ihn auf einer flachen Unterlage ausgebreitet trocknen. Der Gürtel enthält Plastikteile. Legen Sie ihn daher zum Trocknen niemals auf heiße Gegenstände (wie einen Heizkörper). Vergewissern Sie sich, dass der Gürtel vollständig trocken ist, bevor Sie ihn wieder anlegen.

Der Gürtel darf KEINESFALLS gebügelt werden.

ABB. A



Tastensperre für die Regelung der Intensität

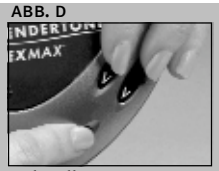
ABB. B

Stummschaltung

ABB. C

Musikfunktion

ABB. D



Schnelle Intensitätssteigerung

Fragen und Antworten

F ***Kann ich SLENDERTONE für gymnastische Übungen nach einer Geburt nutzen?***

A Ja. Beginnen Sie mit dem Training jedoch frühestens sechs Wochen nach der Entbindung und konsultieren Sie vorher Ihren Arzt. Wenn Sie einen Kaiserschnitt hatten und dieser weniger als drei Monate zurückliegt, konsultieren Sie in jedem Fall Ihren Arzt und benutzen Sie das SLENDERTONE Gerät nicht ohne Einverständnis Ihres Arztes.

F ***Woran erkenne ich, dass die Elektroden ausgewechselt werden müssen?***

A Wenn die Impulse schwächer werden, obwohl die Batterien voll sind, ist dies zumeist ein Hinweis darauf, dass die Elektroden abgenutzt sind und in absehbarer Zeit ausgewechselt werden sollten. Sie können das überprüfen, indem Sie neue Batterien einsetzen und/ oder die Anordnung der Gürtelbestandteile korrigieren, um sicherzugehen, dass der Gürtel korrekt sitzt. Bei zunehmender Abnutzung der Elektroden wird das Symbol △ auch auf dem LCD-Anzeigebildschirm angezeigt. Ersatzelektroden können Sie im Fachhandel kaufen, auf der SLENDERTONE- Website (www.slendertone.com) bestellen oder auch telefonisch beim SLENDERTONE-Kundenservice ordern.

F ***Die Elektroden haften nicht richtig am Gürtel, obwohl sie relativ neu sind. Wie kann ich Abhilfe schaffen?***

A Vergewissern Sie sich, dass alle Elektroden stets mit der strukturierten Seite auf dem Gürtel aufliegen. Die schwarzen Seiten müssen immer nach oben zeigen. Drücken Sie die Ecken jeder Elektrode vor und nach jedem Gebrauch fest auf den Gürtel.

F ***Die Muskelstimulierung verursacht ein unangenehmes Gefühl. Was kann ich tun***

A Vergewissern Sie sich, dass sich die Elektroden in der richtigen Position befinden und dass sie fest auf der Haut aufliegen. Schalten Sie hierzu das Gerät ab und korrigieren Sie die Position des Gürtels wie auf Seite 3 beschrieben. Helfen kann möglicherweise auch, wenn Sie zwischen den Trainingssitzungen eine Feuchtigkeitslotion auf die betreffenden Stellen auftragen.

F **Meine Haut weist nach dem Training Rötungen auf. Ist das ein Problem?**

A Es kann nach dem SLENDERTONE-Training zu leichten Hautrötungen kommen. Diese beruhen teilweise auf einer stärkeren Durchblutung der Haut und sollten nach dem Training zurückgehen. Die Rötungen können auch durch den Druck verursacht werden, den der gestraffte G ü rtel auf die Haut ausübt, und sind mit den Druckstellen vergleichbar, die beim Tragen von sehr enger Kleidung entstehen. Ein Grund zur Besorgnis besteht nicht. Sie s o l l t e n jedoch den Gürtel nur während Ihrer SLENDERTONE-Sitzung tragen. Rötet sich die Haut sehr stark, haben Sie die Intensitätsstufe möglicherweise zu hoch eingestellt. Bei empfindlicher Haut kann dies verstärkt zu Rötungen führen. Stellen Sie die Intensität bei den nächsten paar Trainings-einheiten nicht ganz so hoch ein und beobachten Sie, ob die Rötungen nachlassen. Helfen kann möglicherweise auch, wenn Sie zwischen den Trainingssitzungen eine Feuchtigkeitslotion auf die betreffenden Stellen auftragen. Wenn das Problem weiterhin besteht, sollten Sie das Gerät nicht mehr benutzen.

F ***Während des Trainings verspüre ich ein Prickeln in den Beinen. Was kann ich dagegen tun?***

A Wenn Sie die beiden kleineren Elektroden etwas anheben und nach innen (d. h. zur Körpermitte hin) verschieben, sollte das Prickeln in den Beinen nicht mehr auftreten.

F ***Ich spüre, dass die Muskeln in der Taille kontrahieren, nicht jedoch die Bauchmuskeln.***

A Unterbrechen Sie das Programm und verschieben Sie die mittlere Elektrode auf Ihrem Bauch etwas weiter nach unten. Sollte daraufhin keine Verbesserung eintreten, sollten Sie eine Einstellung für ein kleineres Körpermaß probieren und die beiden kleineren Elektroden auf dem Gürtel etwas weiter nach innen (in Richtung der Mittelelektrode) versetzen.

F ***Ich spüre, dass meine Bauchmuskeln kontrahieren, nicht jedoch die Muskeln in der Taille.***

A Unterbrechen Sie das Programm und verschieben Sie die mittlere Elektrode auf Ihrem Bauch etwas weiter nach oben. Sollte daraufhin keine Verbesserung e i n t reten, sollten Sie eine Einstellung für ein grösseres Körpermass probieren und die beiden kleineren Elektroden auf dem Gürtel etwas weiter nach außen (von der Mittelelektrode weg) versetzen.

F ***Kann ich das SLENDERTONE-Gerät auch für das Training von Muskeln verwenden, die durch Bewegungsmangel aufgrund einer Verletzung geschwächt sind?***

A Ihr SLENDERTONE kann zusätzlich zur Linderung bzw. zum Ausgleich von Verletzungen verwendet werden. Allerdings müssen Sie Ihren Arzt konsultieren, um ein Trainingsprogramm für SLENDERTONE zu erstellen, das eine sichere Verbesserung der Kraft und Straffheit der Bauchmuskeln garantiert.

Ratschläge zur Fehlerbehebung

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
Die Anzeige erscheint nicht und das Gerät gibt kein Signal ab	Die Batterien wurden falsch eingelegt	Setzen Sie die Batterien richtig ein, wie auf Seite 3 beschrieben
	Die Batterien sind leer	Ersetzen Sie die Batterien
	Minderwertige Batterien	Benutzen Sie nur qualitativ hochwertige Batterien
Die Anzeige leuchtet auf, das Gerät gibt aber kein Signal ab	Der Gerätebetrieb wurde unterbrochen	Drücken Sie kurz den Ein-/Ausschalter
Das Batteriesymbol blinkt	Die Batterien sind fast leer	Ersetzen Sie die Batterien
Die Muskelkontraktion ist sehr gering, obwohl die Intensität auf ein hohes Niveau eingestellt ist	Die Batterien sind fast leer	Ersetzen Sie die Batterien
	Die Elektroden sind abgenutzt	Ersatzelektroden für Ihr SLENDERTONE-Gerät erhalten Sie im Fachhandel
	Falsche Position der Elektroden	Vgl. Seite 3 für die richtige Positionierung von Elektroden und Gurt
	Die Elektroden decken die Metallstifte nicht vollständig ab	Korrigieren Sie die Position der Elektroden
	Minderwertige Batterien	Benutzen Sie nur qualitativ hochwertige Batterien
Unangenehmes Gefühl unter den Elektroden	Die Elektroden sind abgenutzt	Ersatzelektroden für Ihr SLENDERTONE-Gerät erhalten Sie im Fachhandel
	Die Elektroden bedecken die Metallstifte nicht vollständig	Korrigieren Sie die Position der Elektroden
	Zu viele aufeinander folgende Anwendungen	Zwischen zwei Trainingssitzungen muss ein Zeitraum von mindestens sechs Stunden liegen
	Die Elektroden haben keinen Hautkontakt	Korrigieren Sie den Sitz des Gurts
Das Symbol △ ist auf der Anzeige zu sehen*	Die Elektroden bedecken die Metallstifte nicht vollständig	Korrigieren Sie die Position der Elektroden
	Die Elektroden sind abgenutzt	Ersatzelektroden für Ihr SLENDERTONE-Gerät erhalten Sie im Fachhandel
	Die Elektroden wurden falsch herum angebracht	Prüfen Sie, ob die Elektroden mit der schwarzen Seite nach oben angebracht sind
	Die Schutzhüllen wurden nicht von den Elektroden entfernt	Achten Sie darauf, dass die Abdeckungen von beiden Elektrodenseiten entfernt wurden
	Das Gerät befindet sich nicht vollständig in der Halterung	Setzen Sie das Gerät neu ein. Einzelheiten siehe Seite 3
	Der Gurt sitzt locker oder wurde nicht geschlossen	Legen Sie den Gurt richtig an. Einzelheiten siehe Seite 3
Die Anzeige zeigt E002/ E003/ E004 an	Fehlermeldung; es besteht ein Defekt im Inneren des Geräts	Einzelheiten siehe Seite 7
Bei einem Ab Crunch-Programm wechselt plötzlich das Programm	Versehentliches Drücken der Tasten	Aktivieren Sie die Tastensperre für die Intensitäts-regelung. Einzelheiten siehe Seite 7

* Das Symbol △ erscheint immer zusammen mit dem Rechts- bzw. Linkspfeil. Wird der Linkspfeil angezeigt, besteht ein Problem mit dem linken Elektrodenpolster. Wird der Rechtspfeil angezeigt besteht ein Problem mit dem rechten Elektrodenpolster. Werden beide Pfeile angezeigt, besteht ein Problem mit dem mittleren oder mit allen drei Elektrodenpolstern.

SLENDERTONE - WAS SIE TUN SOLLTEN UND WAS NICHT

SLENDERTONE ist für Männer und Frauen bei guter Gesundheit gleichermaßen geeignet. Wie auch bei anderen Trainingsformen sind jedoch bei der Anwendung einige Punkte zu beachten. Halten Sie sich also grundsätzlich an die untengenannten Richtlinien und lesen Sie vor der Anwendung aufmerksam die Bedienungsanleitung.
Einige der untenstehenden Angaben sind vom Geschlecht abhängig.

Sie sollten das Gerät nicht benutzen, wenn Sie:
- in elektronisches Implantat (z. B. einen Herzschrittmacher) haben oder an anderen Herzkrankheiten leiden.
- schwanger sind.
- an Krebs leiden, Epileptiker sind oder wegen kognitiver Dysfunktionalität in medizinischer Behandlung sind.
- das Gerät in der unmittelbaren Nähe (z. B. 1 m) von Therapiegeräten auf Kurz- oder Mikrowellenbasis betreiben.
- an chirurgische Hochfrequenzgeräte angeschlossen sind.
- Sie sich in Räumen befinden, in denen Medikamente durch Injektion (direkt oder Dauertropfinfusion) verabreicht werden, wie beispielsweise bei einer Hormonbehandlung.

Sie sollten vor der Anwendung Ihres SLENDERTONE-Gerätes in folgenden Fällen folgende Wartezeiten einhalten:
- mindestens 6 Wochen nach einer Geburt (sprechen Sie außerdem vorher noch mit Ihrem Arzt).
- einen Monat, nachdem Ihnen ein Verhütungsmittel (z. B. Spirale) eingesetzt wurde.
- mindestens 3 Monate nach einer Geburt mit Kaiserschnitt (konsultieren Sie außerdem vorher noch Ihren Hausarzt).
- nachdem die ersten, starken Tage Ihrer Regel vorbei sind.

Holen Sie die Genehmigung Ihres Arztes oder Physiotherapeuten für die Anwendung von SLENDERTONE ein, wenn Sie:
- SLENDERTONE verwenden möchten, jedoch unter schweren Rückenbeschwerden leiden. Sie sollten die Intensität dann grundsätzlich niedrig halten.
- unter einer ernsten Krankheit leiden oder eine schwere Verletzung haben, die hier nicht genannt ist.
- erst vor kurzer Zeit operiert wurden.
- sich als Diabetiker Insulin verabreichen.
- das Gerät bei einem Kleinkind verwenden möchten.

Beim Anbringen von Gurt und Elektroden sollten Sie grundsätzlich die folgenden Punkte beachten:
- Plazieren Sie Elektroden und Gurt **AUSSCHLIESSLICH** um die Taille und wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.
- Legen Sie sich Elektroden und Gürtel niemals vor oder um den Hals, über das Herz (z. B. eine Elektrode auf die Brust, die andere auf den Rücken), um die Genitalregion oder um den Kopf. (Für andere Körperzonen sind andere spezielle SLENDERTONE-Geräte erhältlich - Einzelheiten dazu erfahren Sie von Ihrem Händler.)
- Vermeiden Sie die Positionierung der Elektroden auf frischem Narbengewebe, rissigen oder entzündeten Hautstellen, Infektionsherden und auf Körperstellen, die für Akne, Thrombose oder andere Gefäßkrankheiten (z. B. Krampfadern) anfällig sind, bzw. in Körperbereichen, in denen die Empfindungsfähigkeit eingeschränkt ist.
- Vermeiden Sie Körperstellen, auf denen Verletzungen vorliegen oder die Bewegung eingeschränkt ist (z. B. bei Knochenbrüchen oder Verstauchungen).
- Plazieren Sie die Elektroden nie direkt über Metallimplantaten. Sie sollten sie in diesem Fall auf dem nahegelegensten Muskel anbringen.

Mögliche Nebenwirkungen:
- Bei einigen Benutzern von Muskelstimulationsgeräten traten vereinzelt Hautreaktionen auf. Dabei handelte es sich teilweise um allergische Reaktionen, eine länger anhaltende Hautrötung oder Akne.

Umsetzen der Elektroden während einer Anwendung:
- Unterbrechen Sie zuerst das derzeit laufende Programm, öffnen Sie dann den Gürtel und schliessen Sie ihn wieder im Rücken, wenn Sie die Position der Elektroden korrigiert haben.

Nach anstrengendem Training oder bei Erschöpfung:
- Verwenden Sie grundsätzlich eine geringe Stimulationsintensität, um eine Muskelermüdung zu vermeiden.

Wenden Sie sich in den folgenden Fällen bitte an SLENDERTONE oder einen autorisierten SLENDERTONE-Händler:
- Ihr Gerät funktioniert nicht ordnungsgemäß. Stellen Sie vorübergehend den Gebrauch ein.
- Ihr Körper reagiert mit einer Irritation, Hautreizung, Hypersensitivität oder Sie stellen andere Nebenwirkungen fest. Während der Anwendung und kurze Zeit nach einer Anwendung ist eine leichte Hautrötung unter dem Gurt jedoch völlig unbedenklich.

Hinweis:
- Eine wirksame Anwendung sollte nicht unangenehm sein.

Wichtig:
- Bewahren Sie Ihr Gerät außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- Die Bolzen und Elektroden dürfen unter keinen Umständen an andere Gegenstände angeschlossen werden.
- Verwenden Sie Ihr Gerät nicht gleichzeitig mit einem anderen Gerät, das eine elektrische Spannung in Ihren Körper überträgt (z. B. ein anderes Gerät zur Muskelstimulation).
- Berühren Sie bei eingeschaltetem Gerät weder Elektroden noch Metallbolzen.
- Verwenden Sie das Gerät unter keinen Umständen beim Autofahren oder Betreiben einer Maschine.
- SLENDERTONE übernimmt keinerlei Haftung für Schäden, die auf eine Mißachtung der Richtlinien und Anweisungen für das Gerät zurückzuführen sind.

Wichtig: Sind Sie aus irgendwelchen Gründen nicht sicher, ob Sie SLENDERTONE verwenden sollten, konsultieren Sie vor der Anwendung des Geräts bitte Ihren Hausarzt.

Technische Daten

Pflege Ihres Geräts:
Ihr Gerät sollte unter keinen Umständen Nässe oder übermäßiger Sonneneinstrahlung ausgesetzt werden. Sie sollten es regelmäßig mit einem leicht in Seifenlauge angefeuchteten weichen Tuch reinigen. In das Innere des Geräts darf keine Feuchtigkeit gelangen. Verwenden Sie zur Reinigung Ihres Geräts weder Reinigungs-mittel, Alkohol, Reinigungssprays noch ätzende Lösungsmittel.

Für Wartungszwecke ist kein Zugang zum Geräteinneren erforderlich.

Wurde Ihr Gerät beschädigt, sollten Sie den Gebrauch einstellen und an SLENDERTONE oder Ihren Händler vor Ort zur Reparatur oder zum Ersatz zurückbringen. Reparaturen, Wartungsarbeiten und Modifikationen dürfen nur von entsprechend geschulten Wartungstechnikern mit Autorisierung durch SLENDERTONE durchgeführt werden.

Hinweis: Die Verwendung von auslaufsicheren Batterien wird empfohlen. Die Batterien sollten nie im Gerät gelassen werden, wenn es lange Zeit nicht verwendet wird. Falls Sie die Batterien nicht entfernen, könnten Sie auslaufen und Ihr Gerät beschädigen. Bitte beachten Sie, daß bei einigen Batterien, die als "auslaufsicher" verkauft werden, immer noch eine gewisse Menge an korrodierenden Substanzen austreten kann, die Ihr Gerät beschädigen könnten. Unter keinen Umständen dürfen andere als für das Gerät geeignete Batterien (1,5 V, LR03/ AAA) verwendet werden. Die Batterien sollten wie in der Gebrauchsanleitung angegeben eingelegt werden.

Entsorgung der Elektroden und Batterien
Elektroden und Batterien dürfen in keinem Fall verbrannt werden. Entsorgen Sie die Elektroden und Batterien gemäss den in Ihrem Land geltenden Bestimmungen für die Entsorgung von Sondermüll.

Wenn das △ Symbol aufleuchtet, ist der Impuls deutlich reduziert worden.

Sobald die Muskeln zusammengezogen werden, wird allmählich die höchste Intensität erreicht (d. h. Impulsanstieg) und beim Einsetzen der Entspannungsphase sinkt diese langsam auf Null (d. h. Impulsnachlaß).

Zubehör:
Beim Kauf neuer Elektroden sollten Sie darauf achten, nur Elektroden der SLENDERTONE-Marke zu erwerben.
- Selbsthaftenden Elektroden: Jede Packung enthält:
  1 großes selbstklebendes Elektroden Typ 706 oder 709
  2 kleine selbstklebende Elektroden Typ 707 oder 710
- SLENDERTONE-Gürtel
- SLENDERTONE-Gürtelverlängerung

Verwendungszweck: Muskelstimulation

Wellenform: Symmetrisches, zweiphasiges Sprungsignal, in ohmscher Belastung.

Umgebungsbedingungen

Betrieb:	Temperaturbereich:	0 bis 35 °C
	Luftfeuchtigkeit:	20 bis 65 %
Lagerung:	Temperaturbereich:	0 bis 55 °C
	Luftfeuchtigkeit:	10 bis 90 %

Erklärung zu den Symbolen Ihres Gerätes:
Auf Ihrem Gerät befinden sich eine Reihe technischer Beschreibungen. Diese können wie folgt erklärt werden:

Im Batteriefach steht "+" für Pluspol und "-" für Minuspol. Die Positionierung der Batterien wird durch drei reliefartige Batterieumrisse im Inneren des Batteriefaches angezeigt.

Das Gerät und der Gürtel wurde für Bio-Medical Research Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Irland hergestellt.

Das Gerät läuft mit drei 1,5V-GS-Batterien (LR03). GS wird durch dieses Symbol angegeben: ⎓

Die Ausgangsfrequenz zeigt die vom Gerät abgegebene Impulsanzahl pro Sekunde an. Diese wird in Hertz gemessen und als 'Hz' angegeben.

Ausgangs-RMSV ist die Stromstärke für jeden Kanal, die bei einem Widerstand von 500 Ω gemessen wird.

Ausgangs-RMSA ist die Spannungsstärke für jeden Kanal, die bei einem Widerstand von 500 Ω gemessen wird.

Dieses Symbol bedeutet "Achtung, konsultieren Sie das Handbuch".

Dieses Symbol bedeutet Gerät des Typs BF.

CE 0366 Dieses Symbol bestätigt, daß SLENDERTONE den Anforderungen der Richtlinie für medizinische Geräte (93/42/EWG) entspricht. Die Nummer des gemeldeten Gerätes (VDE) lautet 0366.

SN steht für "Seriennummer".

Im Inneren des Gerätes befindet sich die spezifische Seriennummer. Der Buchstabe vor der Nummer gibt das Herstellungsjahr an, wobei "A" für 1995, "B" für 1996, usw. steht.

Die Chargennummer des Gürtels ist auf der Verpackung durch die LOT Nummer angegeben, die dem LOT -Symbol entspricht.

Hinweis: Gemäß den Bestimmungen der Mitgliedsländer muss das Gerät alle zwei Jahre einem Sicherheitstest unterzogen werden.
Hinweis: Laut deutschem Recht muss die Sicherheitsüberprüfung alle zwei Jahre von einer autorisierten Prüfstelle vorgenommen werden.

Nennleistung Spannung/Strom:

Produkttyp: 514 (FLEX MAX für Frauen)

Parameter	500Ω	1KΩ	1K5Ω
Ausgangs-RMSV	6.8V	10.7V	12.3V
Ausgangs-RMSA	14mA	11mA	8mA
Ausgangsfrequenz	50-95Hz.	50-95Hz.	50-95Hz.
GS-komponente ungefähr	0 C	0 C	0 C
Positive Pulsbreite	200-350 µs	200-350 µs	200-350 µs
Negative Pulsbreite	200-350 µs	200-350 µs	200-350 µs
Phaseninterval	100 µs	100 µs	100 µs

Produkttyp: 517 (FLEX MAX für Männer)

Parameter	500Ω	1KΩ	1K5Ω
Ausgangs-RMSV	7.1V	10.7V	12.2V
Ausgangs-RMSA	14mA	11mA	8mA
Ausgangsfrequenz	55-99Hz.	55-99Hz.	55-99Hz.
GS-komponente ungefähr	0 C	0 C	0 C
Positive Pulsbreite	200–350 µs	200–350 µs	200–350 µs
Negative Pulsbreite	200–350 µs	200–350 µs	200–350 µs
Phaseninterval	100 µs	100 µs	100 µs

Material:
Außenmaterial: 100 % Nylon, Überzug: 82 % Nylon, 18 % Elastane
Klettband: 100 % Nylon, Schaumstoff: 100 % Polyurethan

Am Ende der Lebensdauer des Produkts sollten Sie dieses Produkt nicht in den normalen Hausmüll werfen, sondern an einer Sammelstelle für die Aufbereitung von elektrischen Geräten abgeben.

Einige der Materialen des Produkts können wiederverwertet werden, wenn man sie in einer Aufbereitungs-stelle abgibt. Mit der Wiederverwertung einiger Teile oder Roh-materialen aus gebrauchten Produkten liefern Sie einen wichtigen Beitrag zum Umweltschutz. Wenden Sie sich bitte and Ihre örtlichen Behörden, wenn Sie weitere Informationen über die Sammel-punkte in Ihrer Umgebung benötigen.

Elektrischer und elektronischer Abfall kann umweltschädlich sein. Unsachgemäße Entsorgung kann gesundheitsschädlich sein und zur Bildung von Giftstoffen in der Luft, im Wasser und in der Erde führen.